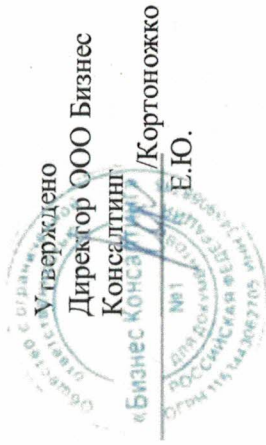




Согласовано

Директор

Безусова С. А.



Утверждено

Директор ООО Бизнес
Консалтинг

Кортоножко
Е.Ю.

Примерное 2-х недельное меню на горячее, двухразовое питание (ОВЗ) для учащихся 12 лет и старше

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания (минимальные) СанПиН 23/2.4.3590-20 Приложение №7, таблица №2
Масса порций для детей в зависимости от возраста (в граммах), к СанПиН 2.3./2.4.3590-20 Приложение №9

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.

Согласовано:

Директор МКУ «Управление культуры МО «Ненецкий автономный округ»

Безусов

15.05.2017

15-05-2017 15:49:49

Администрация муниципального образования «Ненецкий автономный округ»
Управление культуры МО «Ненецкий автономный округ»
Внутренний документ
№ 001/0.461/0.037
Входящий № 001/0.461/0.037
Выходящий № 001/0.461/0.037
15.05.2017

Директор ООО Бизнес Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	Цена руб
		Б	Ж	У			
День1 /неделя 1: Понедельник							
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	250	8,18	12,17	46,87	330,68	181/2017м	30
Блинчики с молоком стуженным 50/20	70	3,91	4,08	24,85	151,76	399/2017м	34,12
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	14
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за _Завтрак_	550	17,99	19,45	97,51	639,08		81,12
Обед							
Овощи по сезону нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Биточки мясные	90	10,73	15,15	9,76	218,31	268/2017м	30,14
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017м	11
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3

Итого за Обед	770	26	26	118	818	90,14
Всего за Понедельник	1320	44	46	215	1457	171,26



Согласовано:

Директор Безусова Е.

Утверждено

Директор ООО Бизнес Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2/неделя 1: Вторник							

Завтрак

Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	12
Тефтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	194,36	15м/2022н	39,12
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	22,60	15,40	69,48	504,82		81,12

Обед

Квашеная капуста с маслом растительным	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	15
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Печень тушеная в соусе	90	11,93	10,1	3,17	151,3	229/2017м	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29	25	109	774		90,14
Всего за Вторник	1320	51	40	178	1279		171,26



Согласовано:

Директор МБОУ «Родноновская СОШ»
Будуева С. С.

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3/неделя 1: Среда							

Завтрак

Каша молочная пшеничная, жидкая с маслом и сахаром	250	10,20	8,70	48,15	312,15	182/2017м	36
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	26,12
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	590	17,36	13,10	89,87	553,07		81,12

Обед

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	15
Суп гороховый	200	3,39	5,90	10,84	110,02	54-25с/2022н	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	41,14
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	27,09	20,75	98,90	690,73		90,14
Всего за Среду	1320	44	34	189	1244		171,26



Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 Родиново-Несветайского района»
Будученя С.Т.

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг

«Бизнес Консалтинг»
/Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 1: Четверг							
Завтрак							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	12
Гречка по-купечески с мясом	250	16,5	22,33	46,87	453,75	458/2002г	50,12
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	4
Итого за завтрак	560	21,18	25,91	83,27	652,15		81,12
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	15
Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,60	3,96	6,90	74,00	54-1с/2022н	15
Птица отварная	90	19,19	14,13	1,01	207,97	288/2017м	30,14
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	11
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022н	12

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	36,78	26,25	97,41	772,34		90,14
Всего за Четверг	1330	58	52	181	1424		171,26

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №1 им. В.И. Ленина»

Безуглова С.Т.



Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг

/Кортоножко Е.Ю.



Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рублей
		Б	Ж	У			
День 5/неделя 1: Пятница							

Завтрак

Овощи по сезону в нарезке (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2017м	12
Плов из птицы	250	18,17	19,32	42,75	418,01	291/2017м	53,12
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	550	22,11	19,78	73,67	561,05		81,12
Итого за неделю в среднем завтрак	560	20	19	83	582		

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017м	15
Рассольник ленинградский	200	1,92	5,80	13,22	106,62	54-3с/2022н	15
Запеканка картофельная с мясом	200	21,13	17,26	25,54	342,02	54-13м/2022н	41,14
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	28,72	24,01	102,88	738,53		90,14

Всего за Пятницу	1280	51	44	177	1300	171,26
Итого за неделю в среднем обед	754,00	29,49	24,41	105,12	758,69	

Согласовано: _____
 Директор МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1" /Кортоножко Е.Ю.

Утверждено
 Директор ООО Бизнес
 Консалтинг
 Бизнес Консалтинг

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 1/неделя 2: Понедельник							

Завтрак

Каша "Дружба" молочная из риса и пшена	250	7,13	7,30	54,32	311,50	54-16к/2022н	29
Блинчики со молоком сгущенным 50/20	70	3,91	4,88	17,85	130,96	399/2017м	34,12
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,5	54-23гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	16,94	15,38	97,96	599,10		81,12

Обед

Консервы закусовые (зеленый горошек)	60	1,7	0,1	3,5	22,1	131/2017м	15
Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	54-28с/2022н	15
Кнели куриные, с соусом сметанным с томатом	90	11,20	13,90	4,22	186,78	301/331/2017м	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,08	23,57	103,21	732,17		90,14
Всего за Понедельник	1320	42	39	201	1331		171,26



Согласовано:

Директор *М.В. Давыдов*

Безрукова С.А.



Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 2 /неделя 2: Вторник							
Завтрак							
Винегрет овощной	60	0,78	2,7	4,62	45,6	67/2017м	12
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	14,11	10,22	9,77	187,55	229/2017м	36,12
Каша рисовая рассыпчатая	150	4,70	4,80	36,50	208,00	128/2017м	18
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010м	3
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022г	12
Итого за завтрак	560	23,39	18,22	85,62	601,57		81,12
Обед							
Свекла отварная с маслом растительным	60	0,88	3,60	4,96	55,68	54/2017м	15
Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101/2017м	15
Жаркое по домашнему	200	16,73	11,30	25,40	270,22	288/2017м	41,14
Компот из изюма	200	0,40	0,10	16,60	68,20	54-4хн/2022г	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	730	24,43	17,90	90,79	625,19		90,14
Всего за Вторник	1290	48	36	176	1227		171,26

Согласовано:

Директор *МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 им. В.И. Ленина"*
Будунова С.Г.



Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 3 /неделя 2: Среда							

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая, с маслом и сахаром	250	8,87	13,32	50,12	356,67	182/2017м	36
Фрукты по сезону	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338/2017м	26,12
Какао с молоком	200	3,6	3,6	12,6	100,4	54-21гн/2022н	15
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Итого за завтрак	590	16,03	17,72	91,84	597,59		81,12

Обед

Консервы закусочные (кукуруза)	60	1,20	0,20	6,10	31,30	133/2017м	15
Суп крестьянский с крупой	200	5,12	5,78	10,86	115,58	54-10с/2022н	15
Мясо тушеное	90	12,58	15,38	5,56	210,98	256/2017м	30,14
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	11
Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30	54-13хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	29,74	27,19	104,66	782,45		90,14
Всего за Среду	1360	46	45	197	1380		171,26



Согласовано:

Директор МБОУ «Родноновская СОШ»
Безусова Е.Т.

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена рубли
		Б	Ж	У			
День 4/неделя 2: Четверг							

Завтрак

Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,62	2,82	8,72	66,99	101/2004Л	12
Котлеты рубленые из кур	90	8,04	10,15	8,29	156,67	294/2017М	41,12
Каша рассыпчатая, гречневая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	171/2017М	15
Чай каркаде	200	0,16	0,08	7,18	30,08	54-45гн/2022н	10
Хлеб пшеничный	50	3,5	0,5	24,15	116,9	701/2010М	3
Итого за завтрак	550	21,62	19,85	84,34	604,34		81,12

Обед

Овощи по сезону в нарезке (помидор)	60	0,67	0,06	2,10	12,80	70/2017М	15
Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,1	5,78	18,5	146,42	54-7с/2022н	15
Гуляш из отварного мяса	90	12,02	11,79	3,27	167,27	246/2017М	30,14
Горошница	150	8,87	3,73	33,80	204,00	54-21г/2022н	11
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн/2022н	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010М	4

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	32,00	22,09	111,61	773,98		90,14
Всего за Четверг	1320	54	42	196	1378		171,26



Согласовано:

директор МБУ «Ведение дел»
Безусова С.Т.

Утверждено
Директор ООО Бизнес
Консалтинг
«Бизнес Консалтинг»
Кортоножко Е.Ю.

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.	цена руббли
		Б	Ж	У			
День 5 /неделя 2: Пятница							
Завтрак							
Капуста квашеная с растительным маслом	60	1,02	3,00	5,07	51,42	47/2017м	12
Тефтели запеченные в соусе 90/20	110	14,02	10,2	11,61	194,36	15м/2022н	39,12
Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,40	4,90	32,80	196,80	203/2017м	15
Чай с лимоном	200	0,30	0,00	10,58	43,52	54-3гн/2022н	12
Хлеб пшеничный	30	2,1	0,3	14,49	70,14	701/2010м	3
Итого за завтрак	550	22,84	18,40	74,55	556,24		81,12
Итого за неделю в среднем завтрак	560	20	18	87	592		
Обед							
Закуска из овощей (икра кабачковая)	60	1,63	2,82	8,72	67,00	101/2004л	15
Суп гороховый	200	3,39	3,60	10,84	89,32	54-25с/2022н	15
Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	90	12,7	8,9	6,3	156,1	229/2017м	30,14
Пюре картофельное	150	3,20	5,20	19,80	139,40	128/2017м	11
Компот из яблок свежих	200	0,16	0,16	27,88	114,60	342/2017	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	701/2010м	4

Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	702/2010м	3
Итого за Обед	770	25,92	21,41	107,68	728,91		90,14
Всего за Пятницу	1320	49	40	182	1285		171,26
Итого за неделю в среднем обед	762,00	27,43	22,43	103,59	728,54		
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%		18-22,5	18-23	76,6-95,75	544-680		
Среднее значение за завтрак		20,21	18,32	84,81	586,90		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		22,45	19,91	22,14	21,58		
		23,1-			705-		
Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%	700	26,95	23,7-26,95	100,5-117,25	822,5		
Среднее значение за обед		28,46	23,42	104,36	743,61		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		31,62	25,46	27,25	27,34		
Среднее значение за день		48,67	41,74	189,17	1330,51		
Выполнение СанПиН 2.3/2.4.3590-20		54,07	45,37	49,39	48,92		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 12-18 лет по проекту СанПиН 2020		90,00	92,00	383,00	2720,00		
Распределение ЭЦ				Норма			
		Завтрак	21,58	20-25%			
		Обед	27,34	30-35%			

Использованная литература: Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного изд. Дели плюс, 2017 г

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г-275с

В рационе питания предусмотрено использование хлеба с содержанием микро и макронутриентов.

В рационе - йодированная соль; морская рыба. В меню включены сезонные овощи и фрукты.